

Educando los afectos

“No podemos dejar la
**SEXUALIDAD
FUERA DE LA
CONVERSACIÓN**”

La era del tabú se acabó. En un siglo marcado por las redes sociales y el exceso de información, los padres y cuidadores no pueden quedarse atrás en la educación sexual de sus hijos. A continuación, indagamos en cómo ayudarlos a formar relaciones sanas y afectivas.

Por María de los Ángeles Saavedra. Fotos Pixabay.

El miedo, la incomodidad o la vergüenza muchas veces se toman la conversación cuando se trata de hablar de sexualidad. Muchos piensan que el tema se refiere únicamente a la parte física, pero es algo multidimensional y propio del ser humano. Entender esto permite a los padres educar a sus hijos de manera más integral, incorporando afectos, vivencias y emociones.

“Vale la pena que, como adultos, vayamos aprendiendo y nos preguntemos por qué ocurre esto. Mientras sigamos sintiéndonos mal cada vez que hablemos de sexualidad, nos vamos a seguir escandalizando, cuando en realidad el estar informados sobre nuestros cuerpo y salud es un derecho nuestro y de nuestros hijos”, plantea Carolina Gaete, psicóloga integrante del equipo de Fono Infancia, perteneciente a la Fundación Integra.

En tanto, Daniel Seguel, psicólogo y director Académico del programa CESI de educación en sexualidad, afectividad e in-

teligencia emocional, profundiza en la importancia de la sexualidad. "Es una experiencia indisoluble de la dimensión humana que la persona trae desde antes de nacer, dura hasta la muerte y también tiene un componente espiritual. Junto con ello, tiene un carácter relacional muy importante, porque se lleva a cabo con los demás y con uno mismo", define.

Por eso, en la Fundación CESI creen firmemente que la sexualidad debe abordarse desde un punto positivo y sin miedo. "Hay muchos programas que se centran en los riesgos y los peligros, y eso no se sostiene en el tiempo. Yo invito a entrar por la puerta de lo hermoso, las potencialidades, de las cosas que se pueden expresar, pero con límites. Hablar de lo que es adecuado o inadecuado, más que lo bueno y lo malo, porque los niños asumen el todo o nada. Queremos que empiecen a sentir que hay límites y que cuando estos se encuentren en peligro, puedan avisar", explica Seguel.

EDUCACIÓN SEXUAL: ENFRENTAR Y NO EVADIR

Las psicólogas de la Fundación Cuida Futuro, Magdalena Cruz y Johana Zapata, señalan que lo primero es aceptar la

sexualidad como algo integral, quitándole la etiqueta de que es algo tabú. Por el contrario, se debe hablar de este tema desde el comienzo del desarrollo de los niños, teniendo en cuenta su edad y los procesos de pensamiento en cada etapa de su vida. "La forma en que lo abordamos pasa mucho por la identidad y cultura de cada familia. En ese sentido, es importante que siempre esté asociada a algo satisfactorio y no a algo que genera culpa, vergüenza o algún afecto en la línea de lo negativo", enfatizan.

"Si uno cree que la sexualidad es el coito, pensaríamos en tratar el tema desde que aparece el deseo erótico o la posibilidad de tener sexo, que es aproximadamente a los 11 o 12 años. Con los niños pequeños estamos educando modelos con nuestros

ejemplos, con relaciones entre los padres, con la familia, los roles de hombre y mujer o la sociedad en los que viven. Los estímulos sexuales y el acceso al placer aparecen los primeros días de vida: los niños sienten placer al recorrer su cuerpo, por lo que los papás deben entregar guías sólidas desde muy pequeños sobre cuáles son los límites entre las esferas íntimas, privadas y públicas", relata Daniel Seguel.

Desde un principio se les debe enseñar a los niños a respetarse, explicándoles que hay partes privadas y públicas. Poco a poco se les va ampliando su conocimiento. "Lo primero es enseñar el respeto. Más adelante, hay que acompañarlos, no dejarlos solos, pero sí considerando sus decisiones por medio del diálogo", señala Johana Zapata.

"LA SEXUALIDAD ES ALGO INTEGRAL DEL SER HUMANO, VA MUCHO MÁS ALLÁ DE LO GENITAL Y LO REPRODUCTIVO Y TIENE CARACTERÍSTICAS QUE GUARDAN RELACIÓN CON EROTISMO, PLACER, AUTOESTIMA, ESPIRITUALIDAD Y VÍNCULO, ENTRE OTROS ASPECTOS", DICE DANIEL SEGUEL, DIRECTOR ACADÉMICO DE CESI.



"NO HAY NINGUNA POSIBILIDAD DE QUE EL NIÑO PUEDA DEDUCIR LO COMPLEJO DEL MUNDO AFECTIVO, SI NO HAY ALGUIEN QUE LO GUÍE", DICE DANIEL SEGUEL, DIRECTOR ACADÉMICO DE CESI.

LOS AFECTOS: LO BUENO Y LO MALO

Es importante educar la sexualidad de manera integral, enseñando cuáles son las cosas que están permitidas en los distintos espacios en los que se mueve el ser humano, para que así los niños puedan distinguir cuando una acción o emoción está transgrediendo esos límites.

YA A LOS CUATRO AÑOS, LOS NIÑOS DEBERÍAN SABER CUÁLES SON LAS PARTES DE SU CUERPO, PARA QUÉ SIRVEN Y PARA QUÉ NO, ASÍ COMO QUIÉN LAS PUEDE TOCAR Y QUIÉN NO, DE QUÉ MANERA Y QUÉ ES LO QUE LES PARECE PLACENTERO. ASIMISMO, LOS MENORES DEBERÍAN SER CAPACES DE AVISAR A UN ADULTO QUE ELLOS ESTÁN SIENDO VULNERADOS.

En este contexto, se destaca la afectividad. Sin embargo, los afectos no siempre son positivos. Cuando se habla de ellos, se piensa en lo cariñoso y amoroso, pero también se refiere a la rabia, el enojo, el egocentrismo, el abuso o incluso la violencia. Los afectos son todas aquellas emociones que causan una impresión, sean buenas o malas. Ahí está el rol de los cuidadores: buscar que los niños y jóvenes sepan desarrollar relaciones sanas, felices y donde predomine el respeto por ellos mismos y por los demás.

En ese sentido, Magdalena Cruz asegura que el primer paso puede ser asociar la sexualidad a un afecto positivo. "Por ejemplo, con los niños podemos enseñarles que les damos un abrazo porque los queremos o 'si no le quieres dar un beso a alguien, le dices que no'. Los niños tie-

nen mente desde que nacen y, aunque a veces nos sentimos un poco fuera de lugar dando explicaciones a una guagua, aunque esta no decodifique la palabra va a entender la intención comunicativa de apertura al diálogo. Hay dos partes que están participando, yo tengo interés en ti y tú en mí", enfatiza, llamando a iniciar este tipo

YA A LOS CUATRO AÑOS, LOS NIÑOS DEBERÍAN SABER CUÁLES SON LAS PARTES DE SU CUERPO, PARA QUÉ SIRVEN Y PARA QUÉ NO, ASÍ COMO QUIÉN LAS PUEDE TOCAR Y QUIÉN NO, DE QUÉ MANERA Y QUÉ ES LO QUE LES PARECE PLACENTERO. ASIMISMO, LOS MENORES DEBERÍAN SER CAPACES DE AVISAR A UN ADULTO QUE ELLOS ESTÁN SIENDO VULNERADOS.

de conversaciones a muy temprana edad. En esa misma línea, Carolina Gaete hace hincapié en que ningún mandato social, de género o de relaciones de pareja debe ser coercitivo o de presión, sino que debe existir un respeto por los derechos propios y los del otro.

¿QUÉ PASA CON LOS AFECTOS DE LOS JÓVENES?

Magdalena Cruz comenta que las relaciones precoces pueden traer consecuencias emocionales. "Es importante informar sobre el impacto sentimental de la relación sexual. Es una experiencia fuerte que te une mucho a la otra persona. Así como hay una fusión biológica, creo que es emocionalmente impactante, porque hay un nivel de intimidad mayor", analiza.

Sin embargo, Daniel Seguel destaca

Rompiendo el hielo: Formas de comenzar el diálogo

Una de las principales maneras de normalizar la sexualidad dentro de la cotidianidad, es abrirnos al diálogo.

"Hay que comenzar desde pequeños, PONIENDO NOMBRE CLARO A LAS PARTES DEL CUERPO con ejemplos concretos: estas son tus partes privadas y solo la mamá cuando te está limpiando las puede tocar. Y de ahí continuar en la medida que sea necesario y el niño vaya creciendo", explica Johana Zapata.

Una vez que los niños comienzan a entender más y a tener acceso a más información, COMENZAR UNA CONVERSACIÓN preguntando: ¿Qué sabes tú de este tema? ¿qué opinas de esta situación? ¿qué sentiste y qué piensas ahora?

que los jóvenes tienen gran interés por la parte afectiva y amorosa de las relaciones y da algunas luces sobre su visión al respecto. "La sexualidad se vivencia, se experimenta o se vive, esperando que sea placentera, respetuosa y positiva para las dos personas. De ahí, cada uno decidirá, dentro de sus capacidades y objetivos, si es que esta relación se prolongará en el tiempo o no. Yo invito a 'querer estar'. Es una experiencia integrada", comenta.

Para este experto, el pasarlo bien no es la única experiencia ni la más importante que aporta el encuentro sexual. "Hemos entregado el placer también a los vínculos. Los humanos nos sentimos confortados con una relación que puede o no tener coito, lo que no le quita el carácter de vínculo sexual. Por ejemplo, un matrimonio puede tener una vida sexual muy interesante, pero también puede haber otro, donde el vínculo es más bien fraterno y no tiene sexualidad. Eso es placentero igual", explica.

ADULTOS DE CONFIANZA: INFORMARSE PARA FORMAR

En un mundo donde todo está a un clic, el rol de los adultos en la orientación sexual de los niños y jóvenes es esencial. "Si no ejercemos nuestro rol de guías, el niño va a incorporar la información que recibe del entorno –que hoy solo se enfoca en el placer hedónico corporal, desechable y no humanizado – y su cerebro comenzará a integrar esto, pensando que el sexo es solo un método de placer corporal", advierte el experto de CESI.

EN CHILE, LA MAMÁ, LOS PROFESORES Y EL PAPÁ EN TERCER LUGAR SON LOS PRINCIPALES EDUCADORES DE SEXUALIDAD.

Dimensiones de la Sexualidad

PLACER

No siempre está relacionado al coito. Por ejemplo, las personas con situación de discapacidad también pueden gozar de la sexualidad a través del tacto, la escucha, la imaginación, la creatividad. Todo esto también es placentero.

VÍNCULOS

El ser humano ha optado por desarrollar una cultura de la sexualidad vinculada a los afectos, poniendo trabajo y energía emocional en crear lazos o algún tipo de vínculo afectivo, aunque sea pasajero, con la otra persona que participa en la experiencia sexual. Es decir: nosotros generamos placer al estar con otros. Por lo tanto, se cae la hipótesis de que el sexo es solo para pasarlo bien corporalmente.

REALIZACIÓN PERSONAL O AUTORREALIZACIÓN:

Tiene que ver con tu relación con el cuerpo y cómo este cuerpo se relaciona con otros, pero va más allá del cuerpo, involucrando también el espíritu.



Por su parte, Johana Zapata, afirma que aspectos como la sexualidad, las emociones o el vocabulario se educan. "Si esto no pasa, el niño está expuesto a aprenderlo en otros lugares y no de la mejor manera. Por esto, necesitamos hacer nuestro trabajo e informarnos y crear instancias de diálogo", comenta.

"Es importante que los papás estén informados y al día. Si uno lo instala desde el inicio como un tema no tabú, toda la trayectoria del desarrollo de la sexualidad cambia. El cuidador tiene deberes: auto revisarse, pedir ayuda si es que no puede hablar del tema, informarse y acudir a un especialista si es necesario. El cuidador es el que significa las experiencias, les pone nombre y les otorga una carga emocional. Además, hay que tener una actitud activa, participando en las instancias que

entrega el colegio, por ejemplo", apunta Magdalena Cruz.

Para el experto de CESI, lo principal es educar a los niños y jóvenes a través del contacto amoroso y no invasivo de su cuerpo. Asegurar el cumplimiento de sus derechos, respetando y guiando el placer o displacer que aparece en las primeras edades. Hay que permitir el descubrimiento del cuerpo, dando espacios de intimidad progresivamente.

Se trata, en definitiva, de que los padres y educadores se adelanten para que, cuando los niños tengan acceso a la información, no se angustien, sepan qué hacer con ella o se atrevan a preguntar. "Educar no es fácil. Esto debe ser conversado en los espacios cotidianos, internalizándolo como un contenido saludable y necesario", asegura Carolina Gaete de Fono Infancia.